

Частное учреждение средняя общеобразовательная школа «Экстерн плюс»  
Московская область, м.о. Истра, п. Огниково

Рабочая программа учебного курса  
**«Спорт и здоровый образ жизни»**  
для среднего общего образования

Срок освоения программы: 2 года (10-11 классы)

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе учебного курса по физической культуре «Спорт и здоровый образ жизни» для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Учебный курс по физической культуре «Спорт и здоровый образ жизни» для 10–11 классов разработан на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Программа учебного курса рассчитана на **34 часа в 10 классе и 34 часа в 11 классе.**

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **10 - 11 классы**

#### **Модуль «Базовая физическая подготовка»**

*Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с

максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование

гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

## **Модуль «Спортивные игры»**

### **Баскетбол.**

*Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.

Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою

Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;  
ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические действия:**

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

##### **Базовые исследовательские действия:**

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и

жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

### **Работа с информацией:**

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать

достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация:**

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

### **Самоконтроль, принятие себя и других:**

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

### **Совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов,

и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (баскетбол);

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (баскетбол);

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс, 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Базовая физическая подготовка</b>				
1.1	Базовая физическая подготовка	18	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<p>Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка).</p> <p>Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>Активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
2.1	Модуль «Баскетбол»	16	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по баскетболу, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p>Осваивают технику соревновательных действий по баскетболу. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств. Активно участвуют в спортивных соревнованиях по баскетболу.</p> <p>Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику углового удара</p>

				<p>в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников. Знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки. Разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот. Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Конт рольные работ ы	Прак тичес кие работ ы	
1.	Знания о ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
18.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

	ступени				
19.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
20.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
21.	Передачи мяча различными способами в движении.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
22.	Техническая подготовка в баскетболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
23.	Тактическая подготовка в баскетболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
24.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
25.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
26.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
27.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
28.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
29.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
30.	Индивидуальные действия в защите	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
31.	Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
32.	Тренировочные игры по баскетболу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
33.	Тренировочные игры по баскетболу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

34.	Техника судейства игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Знания о ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
18.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
19.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
20.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
21.	Техническая подготовка в баскетболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
22.	Тактическая подготовка в баскетболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
23.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
24.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
25.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
26.	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
27.	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

28.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
29.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
30.	Тренировочные игры по баскетболу				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
31.	Техника судейства игры баскетбол				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
32.	Тренировочные игры по баскетболу				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
33.	Тренировочные игры по баскетболу				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
34.	Тренировочные игры по баскетболу				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	